9 OCTOBRE

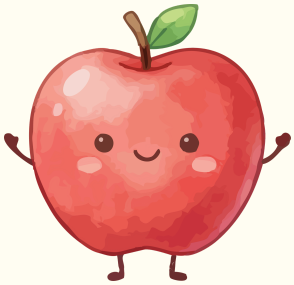
PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE -

À travers la sensibilisation et la pleine conscience

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Le bien-être, ce n'est pas seulement survivre, c'est s'épanouir. Cela signifie disposer des conditions internes et externes qui aident les gens à se sentir en équilibre, soutenus et capables de s'épanouir.



Choisissez comment vous allez

Promouvoir le bien-être grâce à l'accès à des ressources supplémentaires

La neurodiversité sur le lieu de travail

Des environnements prévisibles et des espaces adaptés aux besoins sensoriels sont essentiels pour se sentir en sécurité et être productif.

Les communautés Noires

Peuvent être confrontées à un stress lié à la race qui affecte leur sécurité, leur sentiment d'appartenance et leur estime de soi.

Les communautés Autochtones

Mettent souvent l'accent sur un bien-être holistique lié à la terre, à la culture et à la communauté.

Les personnes en situation de handicap

Peuvent se heurter à des obstacles en matière d'accessibilité physique, de communication ou d'inclusion.

Les parents et aidants

Ont besoin de flexibilité et de compréhension pour répondre à la fois à leurs besoins personnels et à ceux de leur famille.

Les hommes, femmes et personnes de tous genres

Peuvent subir différentes pressions sociales qui affectent leur bien-être émotionnel.

Les personnes 2SLGBTQI+

Peuvent rencontrer des difficultés en matière de sécurité, d'appartenance et d'affirmation de leur identité.

Les nouveaux arrivants

Peuvent être confrontés à des obstacles linguistiques, culturels et systémiques qui affectent leur sécurité, leur sentiment d'appartenance, leur confiance et leur accès à un soutien ou à un emploi

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr

9 OCTOBRE

PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE -
À travers la sensibilisation et la pleine conscience

Le Mois Santé Au Travail Au Canada

EXCELLENCE CANADA

Ressource du Jour

Suggestion de lecture sur la pleine conscience :
« The Things You Can See Only When You Slow Down: How to Be Calm in a Busy World » - par Haemin Sunim

Conseils en milieu de travail

Pour les dirigeants

Prenez l'habitude de faire une pause d'une minute avant les réunions

Pratiquez l'exercice d'ancrage « 5-4-3-2-1 » : citez 5 choses que vous voyez, 4 choses que vous sentez, 3 choses que vous entendez, 2 choses que vous sentez et 1 chose que vous goûtez

Donnez l'exemple de la culture du bien-être que vous souhaitez voir s'installer

Pour les membres de l'équipe

Soutenez-vous activement les uns les autres

Prenez vos pauses et encouragez les autres à prendre les leurs

Partagez ouvertement les informations pour réduire la confusion et le stress

Donnez des retours avec bienveillance et recevez-les avec ouverture d'esprit

« J'ai vu un ange dans la pierre et j'ai sculpté pour le libérer. »

Michelangelo (sculpteur et peintre)

Pour en savoir plus, visitez
https://healthyworkplacemonth.ca/?lang=fr